

# ¿Cuánto azúcar tiene su bebida?

rethink  
YOUR DRINK



Gramos de azúcar ÷ 4 = Cucharaditas de azúcar

56 Gramos de azúcar ÷ 4 = 14 Cucharaditas de azúcar

## Nutrition Facts/ Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño por porción:  
1 botella – 20 fl oz (591 mL)

Amount Per Serving/Cantidad por porción

Calories/Calorías 227  
Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

% Daily Value/% Valor Diario\*

Total Fat/Grasa 0g 0%

Sodium/Sodio 25mg 0%

Total Carbohydrate/  
Carbohidrato Total 59g 20%

Sugars/Azúcares 56g

Protein/Proteínas 0g

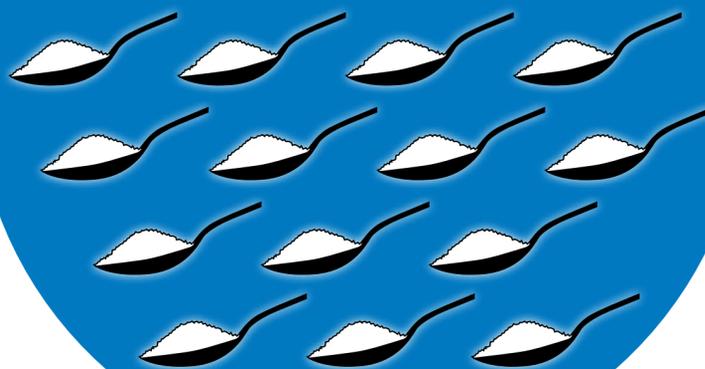
No es una fuente importante de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

\* Los porcentajes de Valor Diario (VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Ingredients: carbonated water, high fructose corn syrup, caramel color, phosphoric acid, natural flavors, caffeine.

Ingredientes: agua carbonatada, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, color caramelo, ácido fosfórico, sabores naturales, cafeína.

14  
Cucharaditas de azúcar



Elija la salud. Tome agua.



Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).